

くらラボ通信Vol.1

令和8年3月18日 管理者:石塚章

保護者の皆様、新年度にむけて忙しい日々かと思いますが、いかがお過ごしでしょうか。

今年から年に数回、“子どもの気持ちラボ”として「困った行動への対応」や「気持ちが爆発したときのサポート」などをお伝えする通信をお配りすることといたしました。お時間のある時にでもご一読ください。

さて、今回は「新年度の不安への対処」についてお伝えさせていただきます。4月は頑張らせるより“ゆるめる”を意識したい時期です。

4月は新しい先生、新しい友達、新しい役割など変化が多い時期です。気づかぬうちにたくさんのエネルギーを使い過ぎていることがあります。この時期は、緊張をつかさどる交感神経が優位になりやすく、こころと体が常に“がんばるモード”になっていることがあります。

不安や疲れを言葉で表現できる子もいれば、落ち着きのなさやイライラといった行動、腹痛や頭痛などの身体症状として現れる子もいます。それは、わがままではなく、頑張りすぎているサインと考えることができます。

頑張った後には、こころと体をゆるめる時間が必要になります。

リラックスしている状況というのは副交感神経が優位な状態です。呼吸がゆっくりで手足が温かく、ほっとしている状態です。お風呂に入っている時に近い状態ですね。逆に緊張したり頑張ったりしている時は呼吸がはやくなったり、手足が冷たくなったり、視界が狭くなったりします。

4月は特に意識して“ゆるめる時間”を作ることが大切です。

温かいものを飲む、手足をあたためる、ゆっくり呼吸をしてみる、ゆったりとした音楽を聞くなど特別なことをしないでも、こころと体は落ち着きを取り戻します。

気になる様子が続く場合にはご相談ください。

